



# Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

## Sexualidade na fase idosa: uma revisão

**Introdução:** A sexualidade é um aspecto importante à vida do indivíduo, seja ele jovem ou idoso. Para tanto, deve-se conhecer as alterações fisiológicas e psicológicas nessa etapa do ciclo vital. A qualidade de vida e a satisfação em viver da pessoa idosa dependem também da expressão sexual e afetiva. A função sexual antigamente era vista pela sociedade como uma forma somente procriatória, e a sociedade vê a velhice como uma fase assexuada, contudo esta mentalidade atualmente não é mais a mesma. Com o aumento da expectativa de vida e da qualidade de vida a sexualidade fez parte do cotidiano de muitos idosos. É normal pessoas mais velhas continuarem a terem desejos mas, muitas vezes, os reprimem porque a sociedade impõe certos moralismos.

**Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo realizar uma pesquisa bibliográfica sistemática a respeito do tema sexualidade na terceira idade.

**Métodos:** Trata-se de uma busca sistemática através da exploração literária em banco de dados - SCIELO, LILACS, MEDLINE. Foram selecionadas dez estudos publicados entre 2008 a 2013, utilizando o termo sexualidade na terceira idade.

**Resultados:** A prática sexual na velhice é vivenciada de maneira diferente de quando eram mais jovens. Com o avançar da idade é normal que ocorra um declínio da atividade sexual. Porém, a sexualidade não é só o ato sexual, mas envolve amor, partilha, calor, toque e todas as formas que expressam a busca pelo prazer. É possível que as alterações provocadas no corpo pelo passar dos anos realmente tragam uma limitação aos idosos. Com o processo de envelhecimento, sabe-se que há diminuição de resposta aos estímulos. No homem, a produção de espermatozóides e testosterona diminui após os 40 anos. Por sua vez, a mulher idosa perde a libido, enquanto



## Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

o homem mantém a libido, mas apresenta disfunções na ereção e ejaculação. Não é só o declínio da função sexual devido à instalação da menopausa feminina e à disfunção da ereção masculina que afeta o comportamento e a resposta sexual, mas também deve-se levar em conta a saúde física, preconceitos sociais e auto-estima. Ultimamente vem ocorrendo mudanças comportamentais sobre a prática do sexo entre os idosos, contudo, a prática do sexo está acontecendo de maneira insatisfatória sem segurança, o que hoje em dia cresce o número de idosos com AIDS e doenças sexualmente transmissíveis. **Conclusão:** Para que se tenha uma vida sexual ativa na terceira idade é importante cuidar bem da saúde, ter uma vida sexual contínua, valorizar carícias e beijos, cuidar bem da aparência e da higiene, conhecer e aceitar as modificações ocorridas no corpo. A sexualidade é uma necessidade humana básica, independente da faixa etária. Este tema tem que ser discutido com os idosos e estimulada dentro de uma prática saudável, contribuindo para uma vida autônoma e prazerosa por essa parcela da população.

**Palavras-Chave:** envelhecimento, sexualidade, idoso